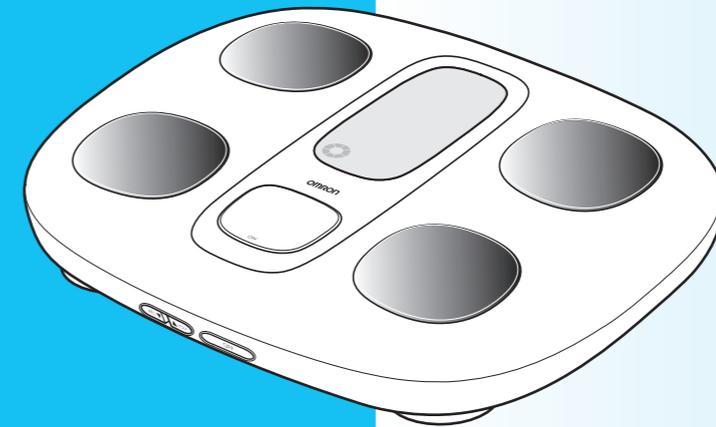




操作說明書

OMRON



OMRON 體重體脂肪計 HBF-201

- 感謝購買OMRON商品。
- 為確保安全正確的使用，使用前請務必閱讀操作說明書。
- 本書請放置在隨時可供取閱的地方。
- 本書記載的插圖是概念圖。

A Good Sense of Health

目錄

HBF-201的使用方法..... 1

前言

安全上的注意事項..... 3

下述物品是否齊全？..... 7

各部位名稱..... 8

測量之前（各種設定）

裝入電池..... 9

設定居住區域..... 10

調整日期與時間..... 11

登記個人數據資料（通知、身長、性別、出生年月日） 13

變更個人數據資料..... 17

刪除個人數據資料..... 19

測量方法與測量值顯示

測量體重體脂肪

（以個人編號測量／以來賓身份測量）..... 21

忘記測量時的「通知」功能..... 27

查看過去測量值（重點記憶）..... 29

只測量體重..... 33

有問題時與保證等

有問題嗎？有疑問時..... 34

規格..... 37

HBF-201 的使用方法

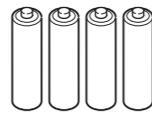
HBF-201 的使用方法

▼ 測量前 (各種設定)

為確保正確測量，使用前請先完成下述準備。

裝電池

(☞ 第9頁)



設定居住區域

(☞ 第10頁)

日期與時間的調整

※依照目前的日期從登記的出生年月日計算你的年齡。請一定要調整日期與時間。

(☞ 第11頁)

登記個人數據資料

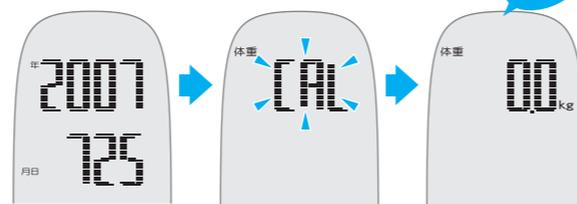
(身長、性別、出生年月日)

(☞ 第13頁)

▼ 測量方法與測量值顯示

1 開啟電源

按下主開關。



還不要站上去

(☞ 第21頁)

2 選擇「個人編號」



※未登記個人資料者，請使用「來賓」的身份測量。

(☞ 第22頁)

3 站上體重體脂計

體重值確定後，開始體脂肪值的測量。

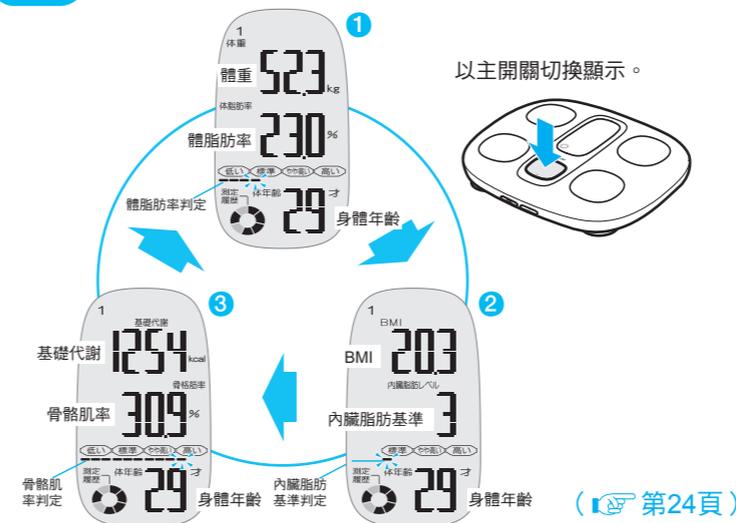


(☞ 第23頁)

測量結束

以主開關切換顯示。顯示測量結果之後，即可離開。約3分後自動切斷電源。

4 確認身體質量



● 比較這次與過去的測量值 (☞ 第29頁)

● 只查看過去的測量值 (☞ 第32頁)

● 只測量體重 (☞ 第33頁)

確保每天持續使用的堅持功能

個人編號別彩色燈號
選擇個人編號即依個人編號別亮彩色燈號。

忘記測量時的「通知」功能
從上次測量的時間起經過大約24小時即閃爍個人編號與彩色燈號，執行忘記測量時的「通知」功能。

(☞ 第27頁)

測量記錄顯示

顯示測量結果時，以圖圈記號顯示包含今天在內之最近七天的測量記錄。

(☞ 第24頁)

什麼是身體質量

構成身體的肌肉或脂肪、骨骼等的組織或是水分等。請了解身體質量以協助健康管理。

■ 體脂肪率(體脂肪率)

指的是體重中「體脂肪重量」所占的比例。可以從體脂肪率判定(低/標準/略高/高)檢視。

■ 體年齡(身體年齡)

綜合測量數據資料，以年齡表示你的身體質量。

■ BMI

表示肥胖度的國際標準。理想的BMI指數是「22」。

■ 基礎代謝

體溫維持或是呼吸等、生命維持上必要的能量消耗。基礎代謝量增加，即可打造不易胖的體質。

■ 骨骼筋率(骨骼肌率)

指的是體重中「骨骼肌重量」所占的比例。可以從骨骼肌率判定(低/標準/略高/高)檢視。
※OMRON體重體脂肪計的特色就是不包含平滑肌(內臟肌肉)、心肌等，可以只測量身體運動用的「骨骼肌」比例。)

■ 內臟脂肪レベル(內臟脂肪基準)

通知您附著在內臟周圍的脂肪已經到達什麼樣的程度。可以從內臟脂肪基準判定(標準/略高/高)檢視。

附屬手冊
在「應用手冊」中
詳細說明。

安全上的注意事項

使用前請務必詳細閱讀。

- 本章說明的內容是如何安全正確地使用產品以避免對使用者或對其他人造成危害，以及預防造成財產損害。
- 標示與意義如下。

▲危險、▲警告、▲注意的意義

 危險	說明錯誤操作即可能造成人員死亡或重傷之具有嚴重危險性的內容。
 警告	說明錯誤操作可能造成人員死亡或重傷之具有危險性的內容。
 注意	說明錯誤操作可能造成人員受傷或是財產損害*的內容。

*財產損害指的是房屋、家財及家畜及寵物相關之擴大損害。

■圖記號的意義

 強制	●記號表示強制（務必遵守）。具體的強制內容以●中或旁邊的文字或圖畫說明。左圖是說明「一般性的強制」。
 禁止	⊘記號表示禁止（不能做的事）。具體的禁止內容以⊘中或旁邊的文字或圖畫說明。左圖是說明「一般性的禁止」。

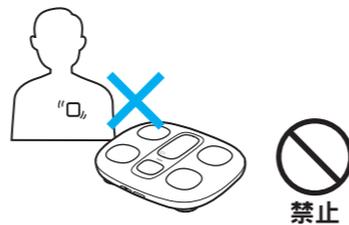
▲危險

使用時

絕對不可以與下述的醫療用電器產品一起使用。

- ①人工心律調整器等體內植入型醫療用電子儀器
- ②人工心肺等生命維持用醫療用電子儀器
- ③心電計等穿戴式醫療用電子儀器

- 可能導致這些醫療用電子儀器發生錯誤而嚴重影響生命安全。



安全上的注意事項

▲警告

使用時

實行節食或是運動療法時，請務必聽從醫生或專家的指示，切勿自行判斷。

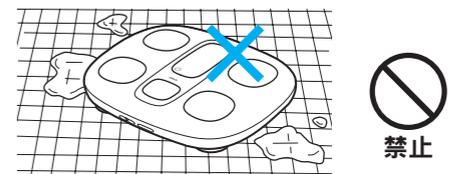
- 自行判斷即實行節食或運動療法可能危害健康。



安裝與操作

請勿在磁磚或是潮濕地板等易滑的地方使用。

- 避免滑倒受傷。



測量

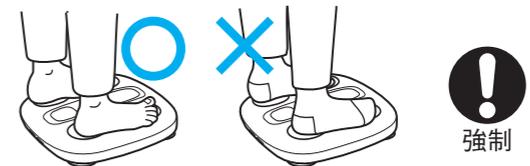
行動不便者請務必在看護陪伴下使用。

- 測量時小心避免摔倒。



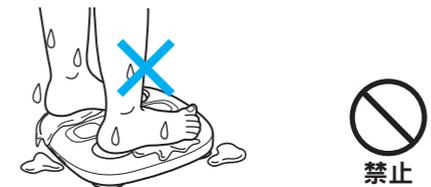
請光腳測量。

- 避免滑倒受傷。
- 這樣才能測到正確的身體質量。



請勿在洗完澡等身體或手腳潮濕的狀態下測量。

- 避免滑倒受傷。
- 水份滲入機器內部可能造成故障。
- 如此會造成無法測得正確身體質量。



請勿在機器上跳躍。

- 避免摔倒受傷。此外，衝擊力量超過使用範圍可能造成機器損壞。



請勿坐在機體邊緣或是顯示部。

- 避免摔倒受傷。此外，如此將無法正確測量。



電池的使用方法

萬一電池液進入眼睛，立即以大量清水沖洗。

- 可能造成失明等眼睛傷害，請接受醫師治療。

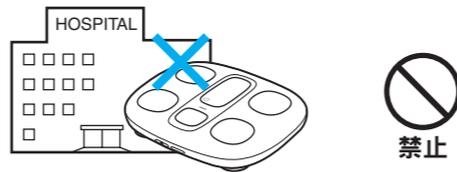


⚠ 注意

使用時

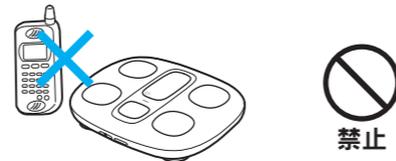
請勿使用在專業用途（醫院等）。

- 本機是符合家庭用計量器基準的產品，不具備專業用途所需功能。



本機附近請勿使用行動電話。

- 避免造成機器異常。



安裝與使用

請勿分解或是修理、改造機器。

- 避免受傷或是機器故障。



電池的使用

萬一電池液附著在皮膚或衣服時，立即使用大量清水沖洗。

- 可能造成肌膚或衣物損傷。



電池的 ⊕ ⊖ 請勿連接錯誤。

使用完畢的電池立即取出，同時更換四個新電池。

長時間（3個月以上）不使用時，請取出電池。

- 避免因為漏液、發燙、破裂等造成受傷意外。



請勿同時使用新電池與舊電池、種類不同的電池。

- 避免因為漏液、發燙、破裂等造成受傷意外。



請勿對電池加熱或是丟入火中。

- 避免電池破裂造成人員受傷。



保管

請放置在嬰幼兒無法接觸的地方保管。

- 避免受傷。



敬請合作

■ 有關安裝的注意事項

請勿放置在潮濕或接觸得到水的地方、陽光直射處、空調機的風直接吹過的地方或是熱源附近。

- 避免機器故障。

請勿在榻榻米或是毛毯等柔軟地面使用。

- 可能無法正確測量。

■ 使用時的注意事項

與腳部感染皮膚病等病症者共同使用本產品時，請先清潔後再使用。

- 避免傳染。一起使用時，請用沾水或中性清潔劑的布擰乾後擦拭。之後再用乾布擦乾。

請勿使用在測量身體質量以外的目的。

本產品是屬於精密機器。不可發生掉落、震動、強烈撞擊等。

- 避免機器故障。

本產品廢棄時請勿分解，依照鄉鎮市政府規定處理。

- 避免造成環境污染。

■ 清潔保養的注意事項

請保持清潔。

- 機器污損時，請使用柔軟乾布擦拭表面髒污。

- 污損嚴重時，請用沾水或中性清潔劑的布擰乾後擦拭。之後再用乾布擦乾。

請勿用水沖洗。

- 避免機器故障。

清除污垢時，請勿使用稀釋液或是溶劑。

- 避免機器變色或是故障。

■ 保管的注意事項

請勿存放於下述場所。

- 接觸水的地方
- 高溫、潮濕、陽光直接照射、易受灰塵或含鹽分等空氣影響的地方
- 傾斜或產生震動與衝擊的場所
- 化學藥品保管場所或腐蝕性氣體產生的場所



無法正確測量時與測量範圍

■ 下述對象可能無法正確測量身體質量。

成長期的兒童／高齡者／感冒等發燒中的人／孕婦／骨質密度極低之骨質疏鬆症患者／浮腫嚴重的人／人工透析患者／從事身體雕塑或是運動為業者或是近似的人

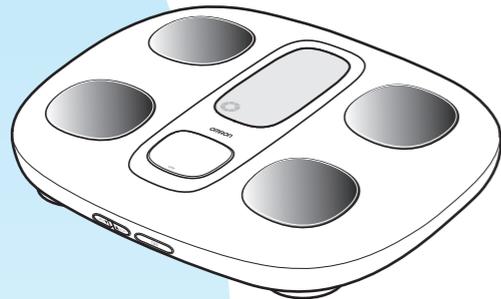
- 體內水分量等身體質量可能發生與平均值相差太大的情況

■ 本產品無法測量9歲以下及81歲以上者的身體質量。

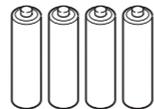
■ 本產品無法顯示17歲以下者的內臟脂肪基準、身體年齡。

下述物品是否齊全？

1 機器



2 試用乾電池 (3號錳乾電池4個)



3 操作說明書



4 附屬手冊「應用手冊」



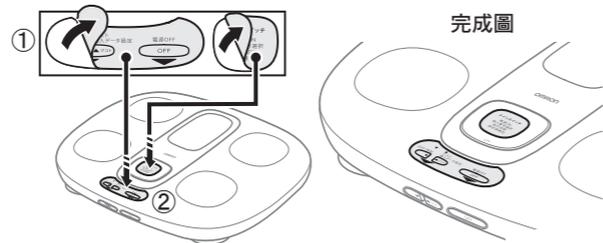
5 操作開關 說明貼紙



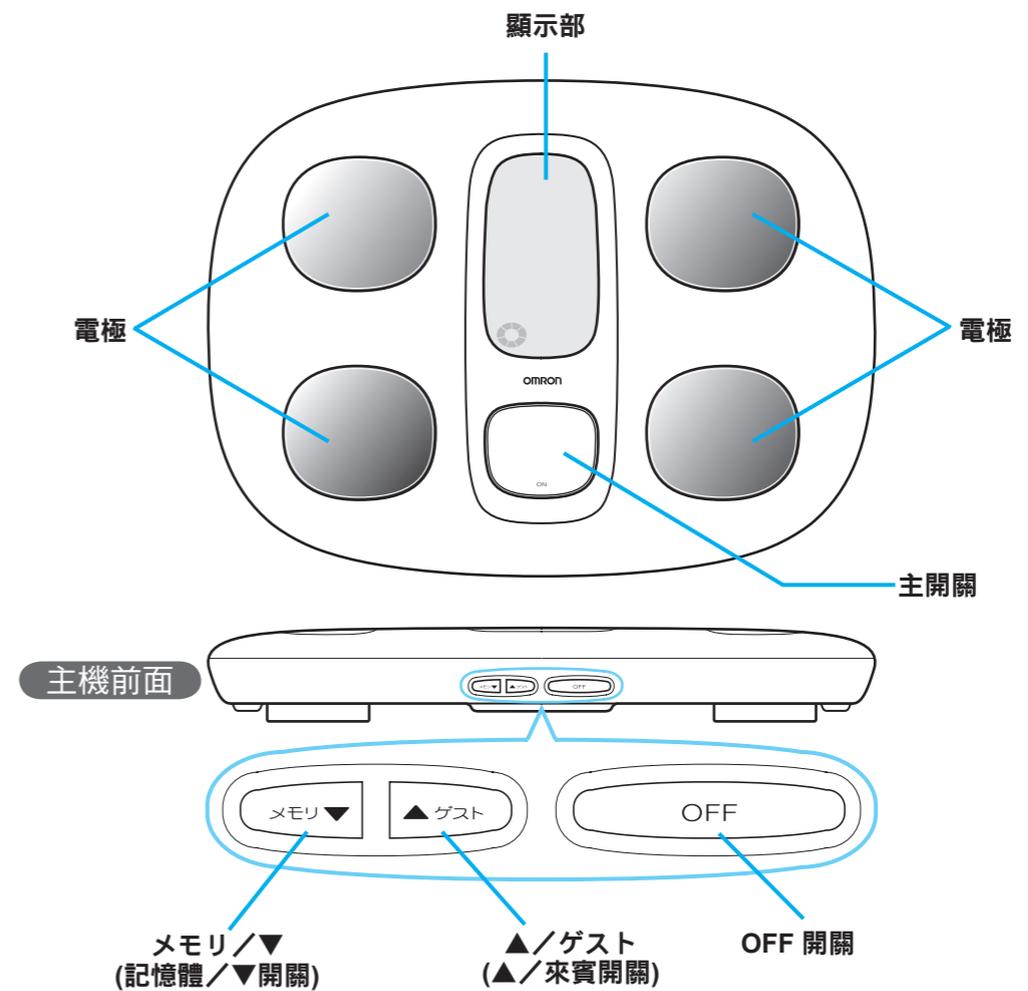
容易忘記操作方法的人，請將貼紙貼在機器上。

操作開關說明 貼紙黏貼方法

- ① 將貼紙剝下，
- ② 貼在圖的位置。



各部位名稱



有關電源自動關閉

下述情況下，電源自動切斷。

- 顯示「0.0 kg」時，經過約1分鐘未執行任何操作時
- 個人數據資料登記等設定執行時，約經過3分鐘未執行任何操作時
- 體重確定後或是測量結果顯示中，約經過3分鐘未執行任何操作時
(未選擇個人編號只量體重時，體重確定後約30秒即自動切斷電源。)

有關蜂鳴器聲音

下述情況下蜂鳴器響起。

- 開啟電源時 **嗶!**
- 顯示「0.0 kg」，完成測量準備時 **嗶嗶!**
- 測量結束時 **嗶嗶—!**
- 顯示「Err」(錯誤)時 **嗶嗶嗶嗶** **嗶嗶嗶嗶** **嗶嗶嗶嗶**

▼前言

▽測量之前(各種設定)

▽測量方法與測量值顯示

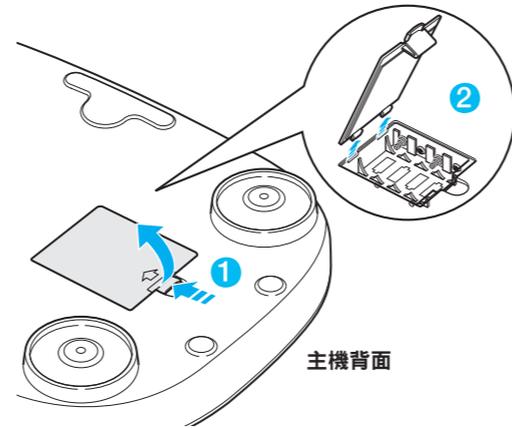
▽有問題時與保證等

裝入電池

裝入附屬的3號錳電池4個。
※剛開始裝入電池或更換電池時，請設定居住地的日期與時間。未設定即無法測量。

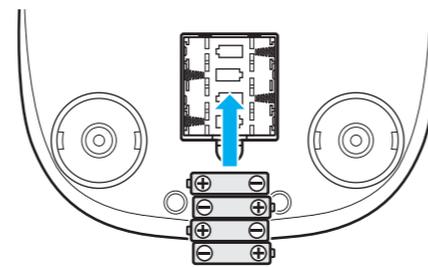
1 主機背面 卸除電池蓋

- 1 電池蓋的鈕扣向箭頭方向按下，解鎖
- 2 電池蓋鈕扣向上抬起



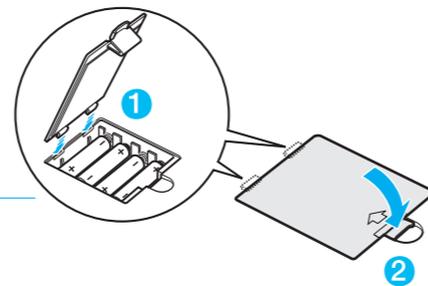
2 電池依圖示裝入

彈簧凸出極是負極 ⊖。



3 關上電池蓋

- 1 插入電池蓋
- 2 按下電池蓋鈕扣直到聽到卡住的聲音



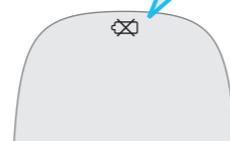
4 進行「居住地區的設定」(第10頁)

※更換電池時也要執行區域設定。

有關電池壽命與更換

- 可以測量大約1年。
(使用4個3號錳乾電池(黑)，在室溫23°C、1天測量2次的情況)
※附屬的電池是試用電池，壽命大約1年。
-  電池燈號亮燈時，表示電池即將耗盡。
請同時更換4個新電池(相同種類)。
- 主機電源切斷後再更換電池。
※更換電池之後仍能保留個人數據資料與過去測量值。
※使用後的電池請依地方政府指示處理。

更換電池
符號



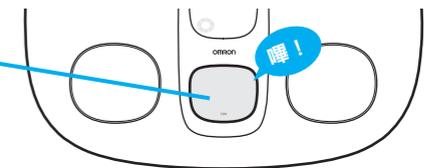
設定居住區域

本產品會自動校正重力加速度的影響以確保正確測量體重。
請設定居住區域。未正確設定居住區域，無法正確測量。

■ 請設定居住的區域編號是「2」。

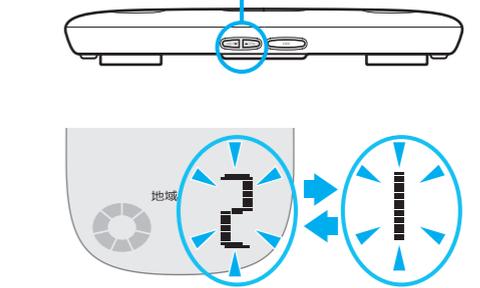
1 裝入電池之後、 按主開關

電源開啟，區域編號「2」閃爍。



2 以「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關 選擇區域編號

請設定「2」。



3 按下主開關

確定區域後，本機將顯示設定日期與時間的畫面。

4 進行「日期與時間調整」

(第11頁)

■ 要重新設定區域時...

- 先取出電池大約經過20秒以上後再重新裝入，按下主開關即可。
- ※執行區域設定時，請再次設定日期與時間。

調整日期與時間

請正確設定日期與時間。體重體脂計會依據目前的日期與時間及登記的個人數據資料出生年月日計算你的年齡。若未正確設定，年齡或記憶的測量值日期錯誤，即無法正確顯示測量值。而且可能刪除過去的測量值。

使用的開關

主開關

確定設定的數值。

メモリ/▼(記憶體/▼)開關

每按1次即後退1個。

連續按即快速移動。

▲/ゲスト(來賓開關)

每按1次即前進1個。

連續按即快速移動。

OFF開關

連續按1秒以上即切斷電源。

■ 設定中發生錯誤時...

OFF 開關連續按1秒以上即切斷電源，按下主開關重新開啟電源時，從日期與時間設定開始。

■ 設定中切斷電源時...

按下主開關重新開啟電源即從日期與時間設定開始。

■ 要確認已設定的日期與時間...

按下主開關，顯示「0.0 kg」時請按下メモリ/▼開關。顯示年月日與時間。

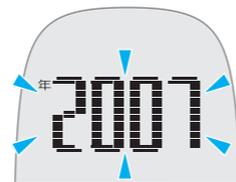
■ 要修改已設定的日期與時間...

按下主開關，顯示「0.0 kg」時請按メモリ/▼開關**2秒以上**。「西元年」閃爍，請從步驟1開始操作。

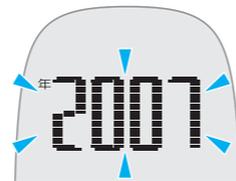
1

居住區域的設定結束， 調整「西元年」

區域設定結束時，接著顯示西元年的「2007」閃爍。



範例
設定為2007年7月25日
15點30分



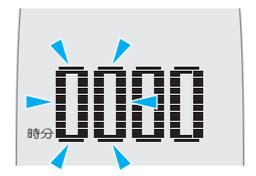
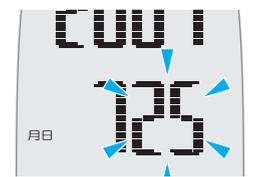
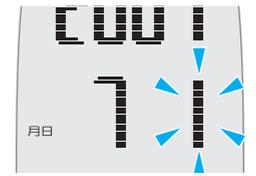
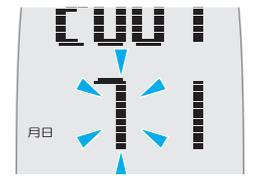
- 1 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，數字調整為目前的「西元年」
※設定範圍是2006年～2030年。

- 2 按主開關決定
確定「西元年」，「月」會接著閃爍。

2

調整「月」與「日」

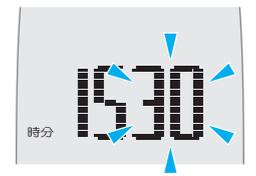
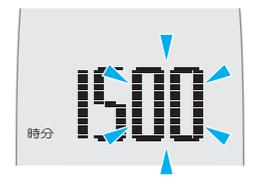
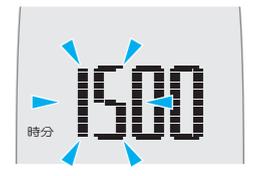
- 1 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，數字調整為目前的「月」
- 2 按主開關決定
「月」確定，「日」閃爍。
- 3 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，數字調整為目前的「日」
- 4 按主開關決定
「日」確定，「時」閃爍。



3

調整「時」與「分」

- 1 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，數字調整為目前的「時」
時間以24小時制顯示。
- 2 按主開關決定
確定「時」，「分」閃爍。
- 3 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，數字調整為目前「分」
- 4 按主開關決定
「分」確定，顯示已設定的「年」「月日」「時分」，電源關閉。
設定完成。



登記個人數據資料 (通知、身長、性別、出生年月日)

測量體重體脂肪前，必須先設定通知、身長、性別、出生年月日。

本機最多可以儲存四個人的資料。

※未登記個人數據資料者，可使用「來賓」功能測量體重體脂肪。(第22頁)

使用的開關

主開關

確定已設定的數值。

メモリ/▼ (記憶體/▼)開關

每按1次即後退1個。

按住即可快速移動。

▲/ゲスト(來賓開關)

每按1次即前進1個。

按住即可快速移動。

OFF開關

連續按1秒以上即可切斷電源。

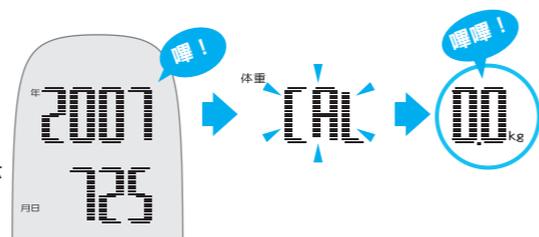
1 按下主開關，開啟電源

顯示部亮起目前的年月日，

顯示「CAL」時，

「0.0 kg」亮燈。

※顯示「0.0 kg」之前請勿再碰觸主機。可能顯示「Err」(錯誤)。



2 選擇要登記的個人編號

1 顯示「0.0 kg」

按「▲/ゲスト」開關

「ゲスト」亮燈。

2 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，選取個人編號

選取的個人編號與彩色燈號亮燈。

※可以設定的是「1」「2」「3」「4」「ゲスト」(來賓測量時)。

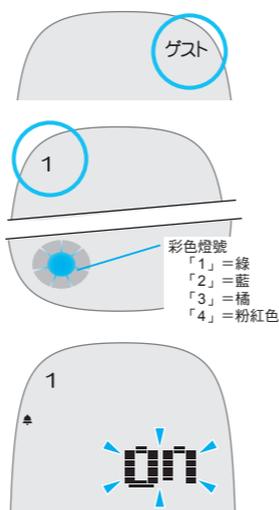
(「來賓」時，彩色燈號不亮燈。)

3 按下主開關確認

確定個人編號，「通知」(on/off)閃爍。

範例

登記為個人編號「1」，通知為「On」，身高160.5公分，女性，出生年月日1969年3月10日時



登記個人數據資料 (通知、身長、性別、出生年月日)

3 設定「通知」

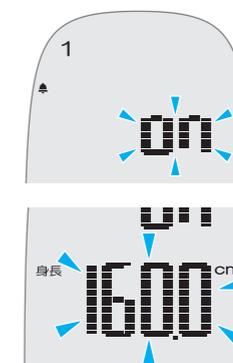
從上次測量時間起約經過24小時後，彩色燈號閃爍，發出忘記測量的「通知」功能。(第27頁)

※來賓不能設定「通知」。

1 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，選擇On或Off

2 按主開關決定

確定「通知」後，「身長」會開始閃爍。



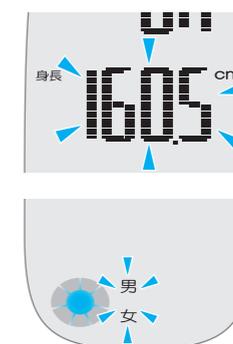
4 設定「身長」

1 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，調整「身長」

※設定範圍是100.0 cm ~ 199.5 cm。
以0.5 cm單位設定。

2 按主開關確認

確定「身長」後，「性別」會開始閃爍。

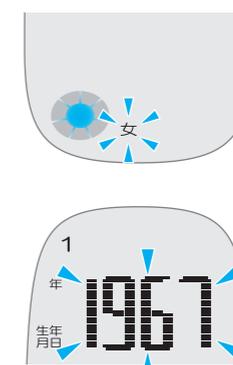


5 設定「性別」

1 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，調整「性別」

2 按主開關確認

確定「性別」後，「出生年」會開始閃爍。



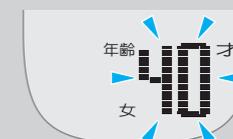
■ 第22頁的「以來賓身份測量時」的設定方法

以來賓測量時，「性別」確定後，「年齡」會開始閃爍。

按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，調整來賓的「年齡」(設定範圍是10歲~80歲)，按主開關確認。

來賓身份時，設定「年齡」後，開始測量。

請前進到第23頁。

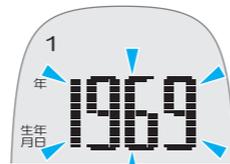


6 設定「出生年月日」

1 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，設定「出生年」

出生年以西元年顯示（對照年號參閱右表）。

※設定範圍是：1920～2030年（從已設定的出生年月日計算，9歲以下及81歲以上者只能顯示體重與BMI。）



2 按主開關確認

確定「出生年」後，「出生月」會開始閃爍。



3 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，設定「出生月」



4 按主開關確認

「出生月」確定後，「出生日」會開始閃爍。



5 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，設定「出生日」

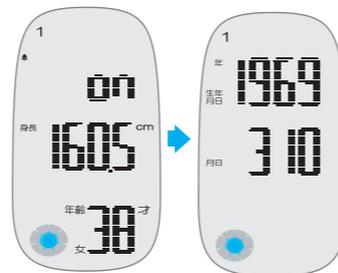


6 按主開關確認

「出生日」確認。

顯示設定之「通知、身長、性別、根據出生年月日計算的年齡」與「出生年月日」，之後顯示「0.0 kg」。

※「年齡」9歲以下到81歲以上時，年齡會開始閃爍。



登記結束。

※可繼續測量體重體脂肪。（☞第22頁）

7 切斷電源

按下OFF開關直到顯示部顯示OFF（約1秒）。

※未按OFF開關也會在大約1分鐘後自動切斷電源。

■ 下述情況不能登記。請重新登記個人數據資料登記。（☞第13頁）

- 設定中超過約3分鐘未操作，電源自動切斷時
- 設定中電源切斷

年號表（設定出生年時的參考）

年號	西元	年號	西元	年號	西元			
大正	9	1920	昭和	32	1957	平成	6	1994
	10	1921		33	1958		7	1995
	11	1922		34	1959		8	1996
	12	1923		35	1960		9	1997
	13	1924		36	1961		10	1998
	14	1925		37	1962		11	1999
	15	1926		38	1963		12	2000
昭和	元	1927		39	1964		13	2001
	2	1928		40	1965		14	2002
	3	1929		41	1966		15	2003
	4	1930		42	1967		16	2004
	5	1931		43	1968		17	2005
	6	1932		44	1969		18	2006
	7	1933		45	1970		19	2007
	8	1934		46	1971		20	2008
	9	1935		47	1972		21	2009
	10	1936		48	1973		22	2010
	11	1937		49	1974		23	2011
	12	1938		50	1975		24	2012
	13	1938		51	1976		25	2013
	14	1939		52	1977		26	2014
	15	1940		53	1978		27	2015
	16	1941		54	1979		28	2016
	17	1942		55	1980		29	2017
	18	1943		56	1981		30	2018
	19	1944		57	1982		31	2019
	20	1945		58	1983		32	2020
	21	1946		59	1984		33	2021
	22	1947		60	1985		34	2022
	23	1948		61	1986		35	2023
	24	1949		62	1987		36	2024
	25	1950		63	1988		37	2025
	26	1951		64	1989		38	2026
	27	1952	平成	元	1989		39	2027
	28	1953		2	1990		40	2028
	29	1954		3	1991		41	2029
	30	1955		4	1992		42	2030
	31	1956		5	1993			

變更個人數據資料

使用的開關

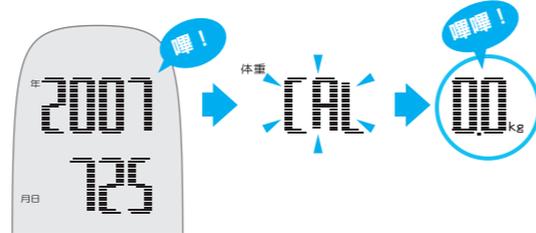
(☞ 第13頁)

1

按主開關，開啟電源

顯示部亮起目前的年月日，
顯示「CAL」之後，
「0.0 kg」亮燈。

※「0.0 kg」顯示前請勿碰觸主機。
以免顯示「Err」（錯誤）。



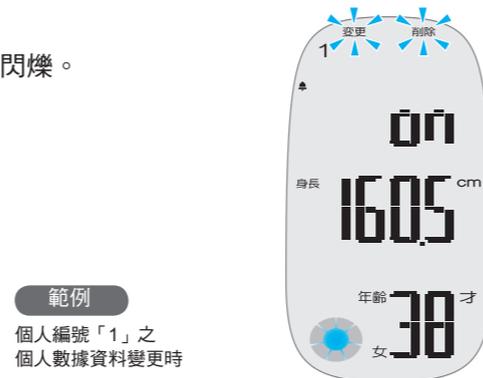
2

選擇要變更的個人編號

1 顯示「0.0 kg」之後，按「▲/ゲスト」開關，
「ゲスト」亮燈。

2 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，選擇個人編號
選擇的個人編號與彩色燈號亮燈。

3 按下主開關確認
個人編號確定後，「変更」「削除」會開始閃爍。



3

選擇「変更」

1 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，選擇「変更」
「変更」閃爍。

2 按下主開關確認
「更」確定後，「通知」(on/off) 會開始閃爍。

4

變更個人數據資料

1 變更「通知」
① 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，設定「通知」
※不變更時前進到②
② 按下主開關確認

2 變更「身長」
① 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，設定「身長」
※不變更時前進到②
② 按下主開關確認

3 變更「性別」
① 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，設定「性別」
※不變更時前進到②
② 按下主開關確認

4 變更「出生年月日」
① 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，設定
※不變更時前進到②
② 按下主開關確認
③ 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，設定
※不變更時前進到④
④ 按下主開關確認
⑤ 按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，設定
※不變更時前進到⑥
⑥ 按下主開關確認
顯示設定之「通知、身長、性別、根據出生年月日計算的年齡」與「出生年月日」，之後顯示「0.0 kg」。

個人數據資料變更結束。

※可繼續測量體重體脂肪。(☞ 第22頁)

5

關閉電源

按下OFF開關直到顯示部顯示OFF（約1秒）。

※未按OFF開關也會在大約1分鐘後自動切斷電源。

▽前
言▽測量之前
(各種設定)▽測量方法與
測量值顯示▽有問題時
與保證等

刪除個人數據資料

刪除個人數據資料即刪除已登記的通知 (on/off)、身長、性別、生年月日、已記憶的過去測量值 (包含測量記錄)。

使用的開關

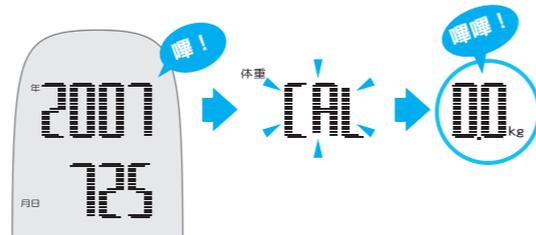
(☞ 第13頁)

1

按主開關，開啟電源

顯示部出現目前年月日的亮燈，
顯示「CAL」之後，
「0.0 kg」亮燈。

※「0.0 kg」顯示前請勿碰觸主機，
以免顯示「Err」（錯誤）。



2

選擇要刪除的個人編號

1

顯示「0.0 kg」，按下「▲/ゲスト」開關，
「ゲスト」亮燈。

2

按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，選擇個人編號，
選取的個人編號與彩色燈號亮燈。

3

按下主開關確認

確定個人編號，「更」「削除」閃爍。

範例

要刪除個人編號「1」的個人數據資料時



3

選擇「削除」

1

按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，
選擇「削除」

「削除」閃爍。



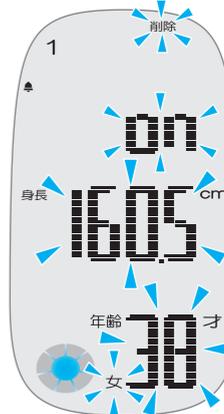
2

按下主開關

「削除」與「通知、身長、性別、年齡」閃爍。

※要暫停刪除時，請按OFF 開關。

要變更時，按下「メモリ/▼」「▲/ゲスト」任一開關，選擇「変更」。
(☞ 第17頁步驟3)

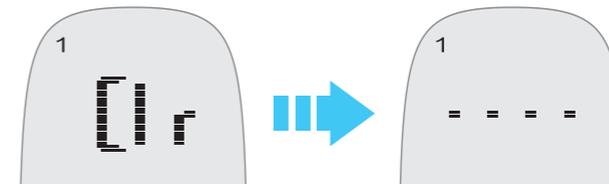


3

按下主開關確認

顯示部亮起「Clr」（= clear / 清除）燈號。

「Clr」熄滅，個人數據資料刪除結束。



至此刪除個人數據資料。

4

切斷電源

按下OFF開關直到顯示部顯示OFF（約1秒）。

※未按OFF 開關也會在大約3分鐘後自動切斷電源。

測量體重體脂肪 (以個人編號測量 / 以來賓身份測量)

以個人編號測量時，預先登記個人數據資料。(▶▶ 第13頁)

※未登記個人數據資料者，使用「來賓」功能測量。

■ 請在硬且平的地面測量。

※在榻榻米或是毛毯等柔軟地面使用時，無法正確測量

使用的開關

主開關

選擇個人編號。
切換身體質量的顯示。

▲ / ゲスト (來賓開關)

以來賓測量時按下。

OFF 開關

持續按1秒即切斷電源。

1

按主開關，開啟電源

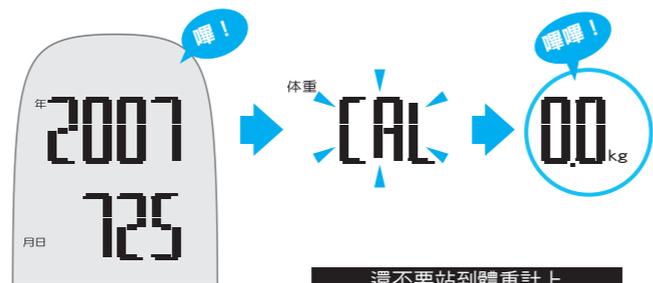
顯示部亮起目前年月日的燈號，顯示「CAL」之後，

「0.0 kg」亮燈。

開啟電源之後，顯示「0.0 kg」之前，請勿站在體重計上測量體重，勿碰觸、勿在上面置物。

即使未顯示「Err」（錯誤），也可能無法正確測量體重體脂肪。

※「CAL」（= calibration / 測量）閃爍中，表示已經做好正確測量的預備。



2

以個人編號測量的方法

按主開關，選擇自己的「個人編號」

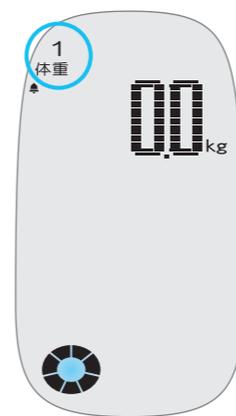
按下主開關，依編號順序亮起個人編號燈。按數次主開關，選擇自己的個人編號。

※只有已登記的個人編號才能選擇。

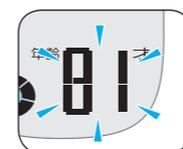
※變更或登記個人數據資料，直接測量時，即設定為個人編號。

選取的個人編號與彩色燈號亮燈。

※登記個人數據資料時，「通知」設定為on的個人編號，通知提醒記號 (🔔) 亮燈。



輸入的年齡超過81歲以上時，如右圖所示般年齡閃爍。這時測量結果只顯示體重與BMI。



以來賓身份測量的方法

什麼是「ゲスト」(來賓)功能...

沒有預先登記個人數據資料的人，只要隨時輸入身長、性別、年齡即可測量體脂肪的功能。

1 顯示「0.0 kg」，按下「▲ / ゲスト」開關

「ゲスト」亮燈。



2 按下主開關，決定「身高」閃爍。



3 設定個人數據資料 (通知、身長、性別、年齡)

請參閱14頁的「登記個人數據資料 (通知、身長、性別、出生年月日)」

請參照步驟4~5及「■ 第22頁「以來賓測量」的使用方法」。

▽前言

▽測量之前 (各種設定)

▼測量方法與測量值顯示

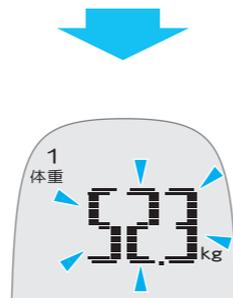
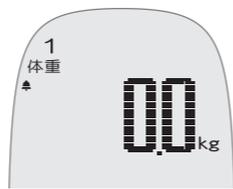
▽有問題時與保證等

3 測量

1 站上體重計



※測量時請光腳站上體重計。
穿著襪子站上去，可能無法正確測量。
※請勿站在主開關上。
個人編號可能改變。



體重已確定。
※閃爍2次，通知確定體重。

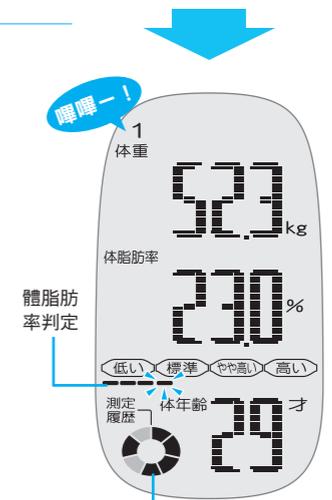


接著是身體質量的測量。
身體質量測量中，以圓圈記號的轉動通知測量項目。



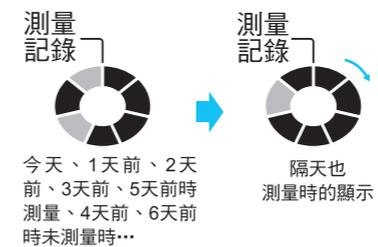
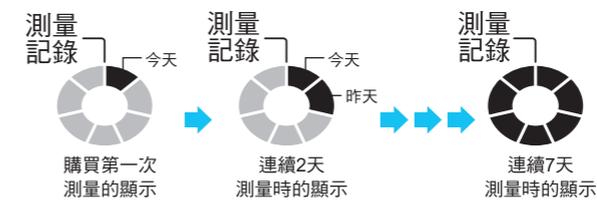
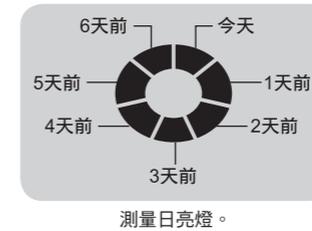
2 顯示測量結果後身體即可離開

測量結束時，顯示體重、體脂肪率、體脂肪率判定、身體年齡與測量記錄



查看顯示的測量記錄

■ 以圓圈記號顯示包含今天之最近7天的測量記錄。



▽前言

▽測量之前(各種設定)

▼測量方法與測量值顯示

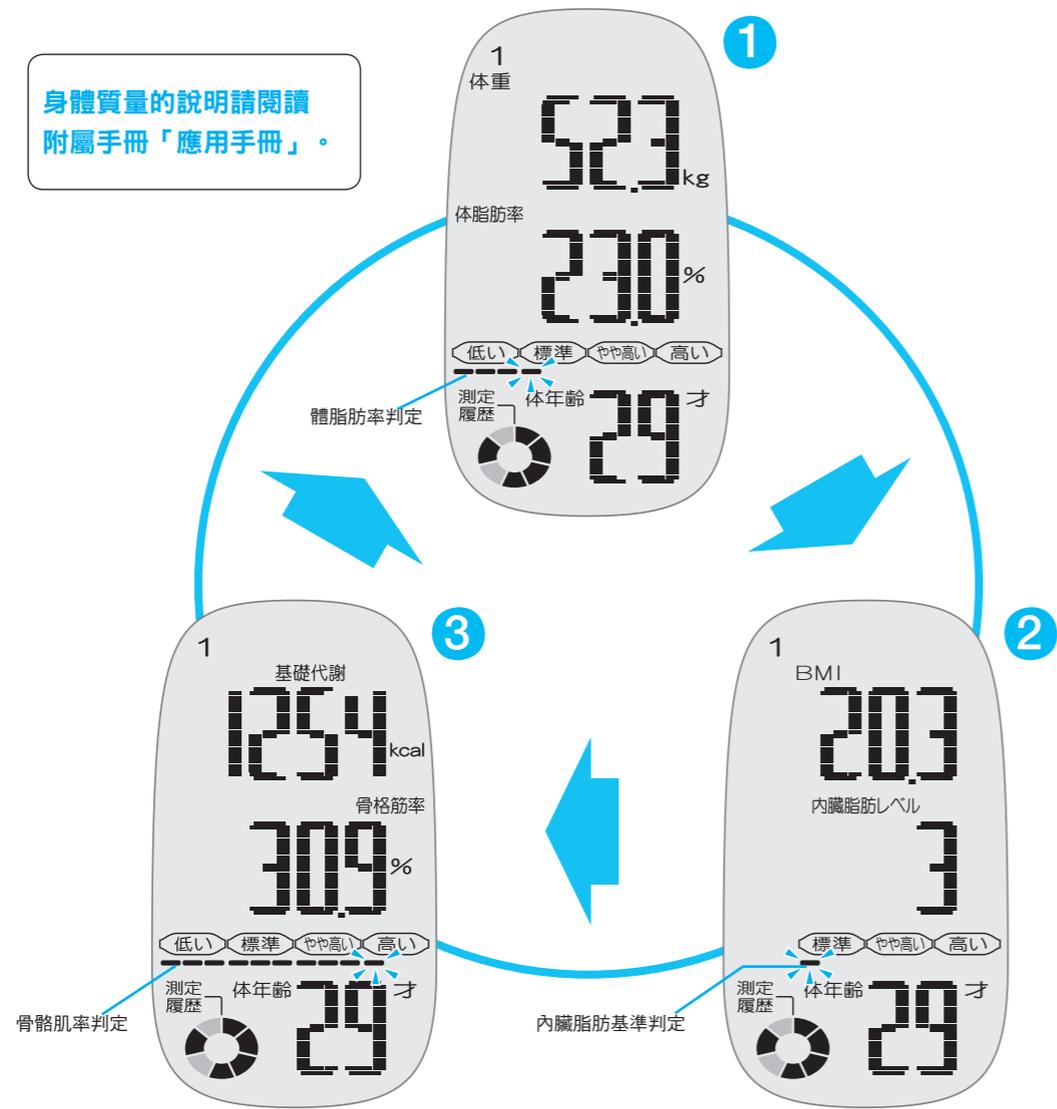
▽有問題時與保證等

4

按下主開關，確認身體質量

每次按下主開關即切換下述顯示。

身體質量的說明請閱讀
附屬手冊「應用手冊」。



※9歳以下及81歳以上者：只顯示體重與BMI。

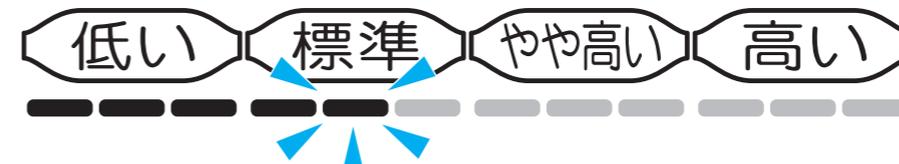
10歳以上及17歳以下者：顯示内臓脂肪基準與身體年齡以外的内容。

18歳以上及80歳以下者：全部顯示。

※記憶使用個人編號測量時的測量值。

以「來賓」測量時不記憶。

查看體脂肪率判定 骨骼肌率判定



顯示桿閃爍處是判定結果。

上述舉例的判定：標準

查看內臟脂肪基準判定



顯示桿閃爍處是判定結果。

上述舉例的判定：略高

可繼續比較這次與過去的測量值。(第29頁)

5

切斷電源

按下主機OFF開關直到顯示部顯示OFF (約1秒)。

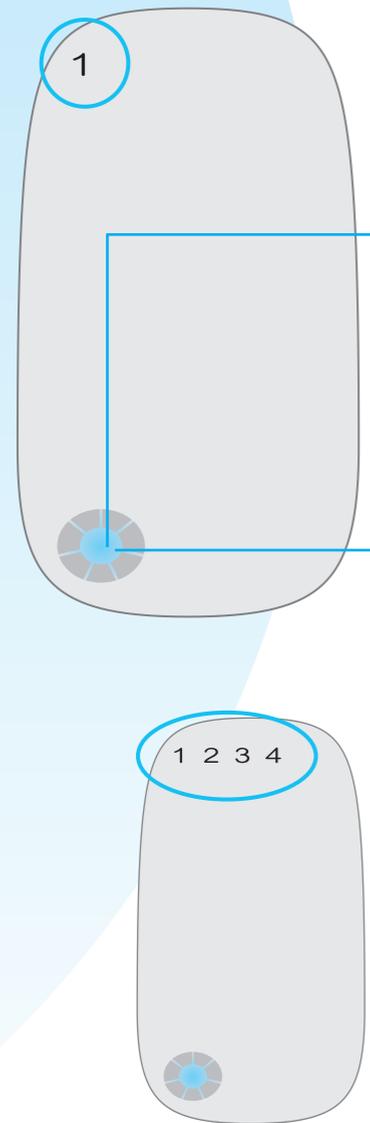
※不按OFF 開關也會在大約3分鐘後自動切斷電源。

忘記測量時的「通知」功能

有關個人編號別彩色燈號，忘記測量時的「通知」功能

- 選擇個人編號，圓圈記號內依個人編號別顯示彩色燈號。
- 登記個人數據資料時，「通知」設定為on的個人編號，接近上次測量時間時，即閃爍個人編號與彩色燈號，發出忘記測量的「通知」。

※電源未開啟仍然會閃爍彩色燈號。
 ※測量後，當天的彩色燈號閃爍即停止。



個人編號別彩色燈號

- 「1」=綠
- 「2」=藍
- 「3」=橘
- 「4」=粉紅

忘記測量時的「通知」功能

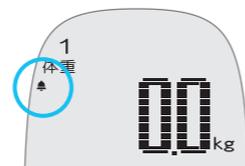
每個個人編號自上次測量時起約24小時後閃爍個人編號與彩色燈號，通知**每天**的測量時間。(最長7天)

例) 上次7:20測量時，如下述閃爍一個小時的個人編號與彩色燈號。

- 次日=7:00~8:00
- 2天後=7:00~8:00
- ⋮
- 7天後=7:00~8:00後

※數個人在同一時間範圍內測量時，同時顯示個人編號，彩色燈號依序閃爍。

※已登記個人數據資料時，「通知」設定為on的個人編號，選擇個人編號時，通知鈴聲記號(🔔)亮燈。



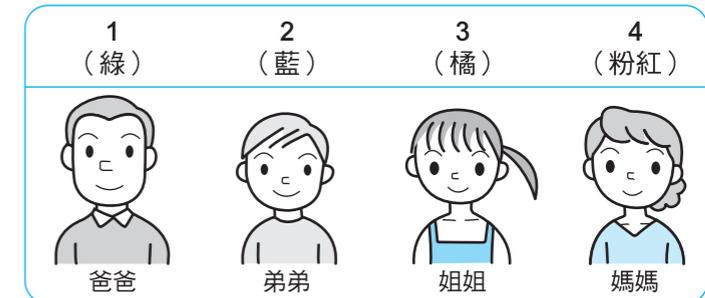
※「通知」要設定為off時，請參閱第17頁的「變更個人數據資料」。

以忘記測量時「通知」的功能養成每天測量的習慣!

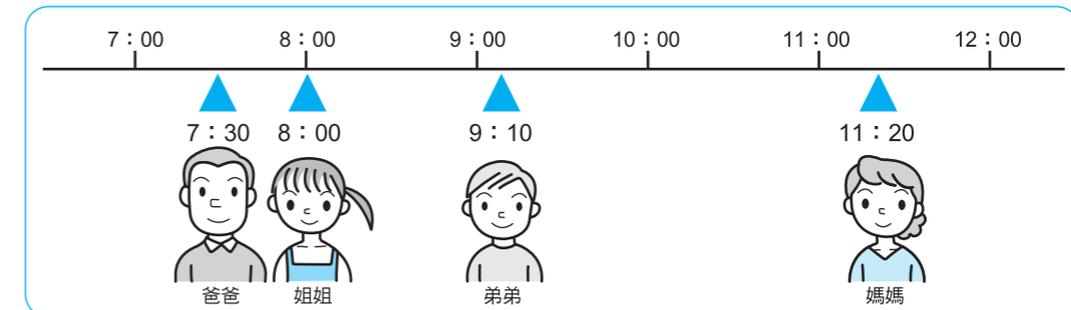
屬於自己的個人編號別彩色燈號閃爍時，請測量。

「通知」功能的查看方法以4名成員的家庭為例說明。

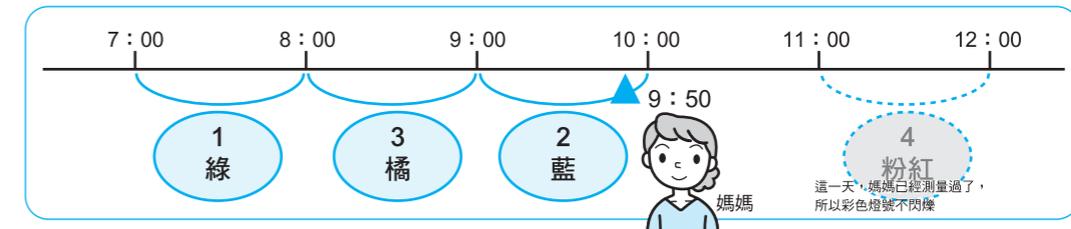
如右圖所示
已登記個人編號。
請確認自己的彩色
燈號顏色。



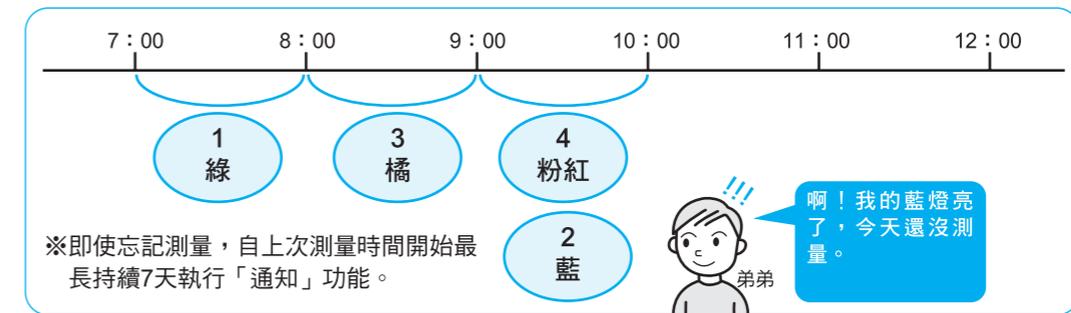
● 某一天,在下述的時間完成測量。



● 第2天,到了下述的時間範圍,彩色燈號分別閃爍。



● 再隔天,媽媽是在前一天9:50測量的,所以彩色燈號閃爍如下。:



查看過去測量值 (重點記憶)

以個人編號測量時，自動記憶測量值。
可查看1天前、7天前、30天前、60天前、90天前測量值。

使用的開關

主開關

切換身體質量的顯示。

メモリ/▼

(記憶體/▼)開關

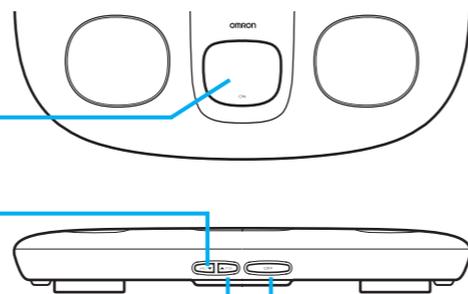
每按下一次，即切換「1天前→7天前→30天前→60天前→90天前」的顯示。

▲/ゲスト(▲/來賓)開關

反向切換顯示

OFF 開關

持續按下1秒以上即切斷電源。



操作範例1 測量後比較這次與7天前的測量值

測量體重體脂肪，顯示測量結果狀態下，執行下述操作。

測量結束後，電源一旦切斷，即無法比較這次與過去的測量值。

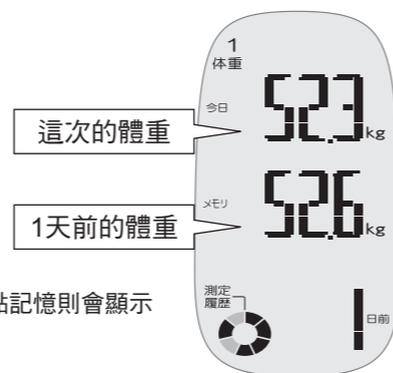
※以下是從測量結果中顯示體重的狀態下執行操作與顯示的舉例。

※從電源切斷狀態下查看過去測量值時… (第32頁)

※使用「來賓」功能測量時，不能查看過去測量值。

1 按一次「メモリ/▼」開關，比較一天前的體重

※無過去測量值時，重點記憶則會顯示「...」。



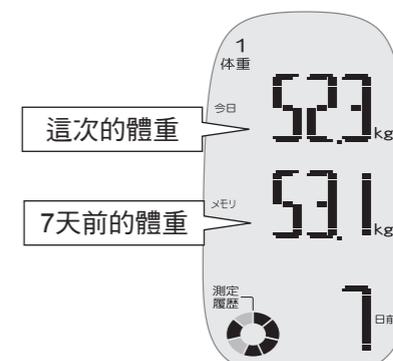
查看過去測量值 (重點記憶)

2 按一次「メモリ/▼」開關，比較7天前的體重

■按下「メモリ/▼」開關時…

- 與1天前的體重比較
- 與7天前的體重比較
- 與30天前的體重比較
- 與60天前的體重比較
- 與90天前的體重比較

顯示切換是這樣的。
※按下「▲/ゲスト」開關，反向切換。



※圖圈記號經常顯示以今天為基準的測量記錄。

3 按下主開關，查看其他7天前的測量值

■按下主開關…

- 與7天前的體重比較
- 與7天前的體脂肪率比較
- 與7天前的BMI比較
- 與7天前的內臟脂肪基準比較
- 與7天前的基礎代謝比較
- 與7天前的骨骼肌率比較
- 與7天前的身體年齡比較

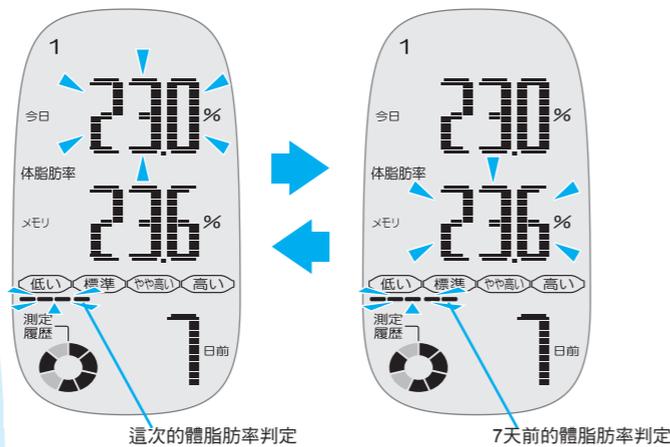
顯示像這樣切換。

查看過去的測量值（重點記憶）

測量後與過去的測量值比較，查看**體脂肪率判定**、**內臟脂肪基準判定**、**骨骼肌率判定**

判定為這次的值、判定為過去的值各閃爍2次。

（體脂肪率判定舉例）



這次的體脂肪率判定

7天前的體脂肪率判定

4 切斷電源

按下主機的OFF開關(約1秒)至顯示部顯示OFF。

※ 不按OFF 開關，約3分鐘後即切斷電源。

■ 1天測量2次以上時的記憶

記憶的測量值一天只有一個。此用同一個個人編號1天測量2次以上時，記憶當天最後測量的值。

■ 有關測量值的記憶

每一個個人編號可記憶最多97天。98天以前的記錄會從記憶體刪除。

■ 1天前、7天前、30天前、60天前、90天前正好是忘記測量的日子時...

顯示前一天的測量值。例如，沒有1天前的測量值時，顯示2天前的測量值。1天前與2天前都沒有測量值時，顯示3天前，3天前也沒有就是4天前...依此類推，最多可以向前推到6天前。

同樣地，沒有7天前的測量值時最多可以向前推到14天前，沒有30天前的測量值時最多可以向前推到37天前，沒有60天前的測量值時最多可以向前推到67天，沒有90天前的測量值時最多可以向前推到97天前。

※沒有過去測量值時以「- - - -」顯示。

查看過去的測量值（重點記憶）

操作範例2 不測量，只查看過去的測量值

1 按下主開關開啟電源

2 按下主開關， 選擇自己的「個人編號」

選取的個人編號與彩色燈號亮燈。

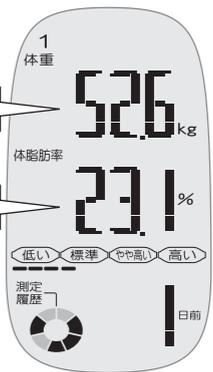
※使用「ゲスト」功能測量時，不能查看過去的測量值。

3 確認過去的測量結果

1 按一次「メモリ/▼」開關

顯示1天前的體重與體脂肪率。

1天前的體重



1天前的體脂肪率

※無過去的測量值時，重點記憶體以「- - - -」顯示。

※圓圈記號經常以今天為基準顯示測量記錄。

2 使用「メモリ/▼」開關（「▲/ゲスト」開關） 與主開關確認過去測量值

「操作範例1：與測量後比較這次與7天前的測量值」的步驟2~3相同操作。（第30頁）

※但，每按一次主開關，顯示組合即為

「體重、體脂肪率、體脂肪率判定」「BMI、內臟脂肪基準、內臟脂肪基準判定」

「基礎代謝、骨骼肌率、骨骼肌率判定」「身體年齡」。

4 切斷電源

按下主機的OFF開關(約1秒)至顯示部顯示OFF。

※ 不按OFF 開關，約3分鐘後即切斷電源。

▽前言

▽測量之前（各種設定）

▽測量方法與測量值顯示

▽有問題時與保證等

只測量體重

※只測量體重的人不必登記個人數據資料。

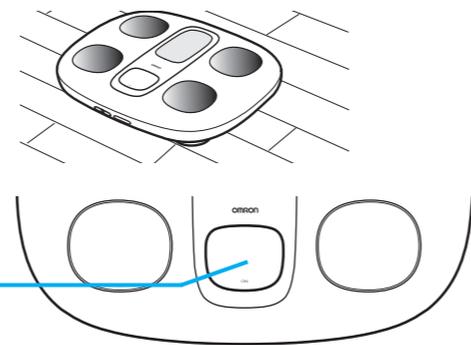
※只測量體重時，不記憶測量值。

■ 請在硬且平的地面測量。

※在榻榻米或是毛毯等柔軟地面使用時可能無法正確測量。

使用的開關

主開關
開啟電源

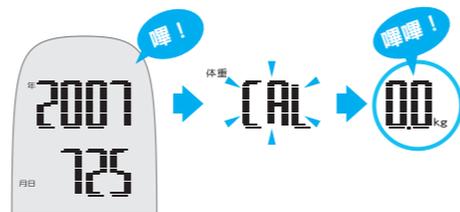


1 按下主開關，開啟電源

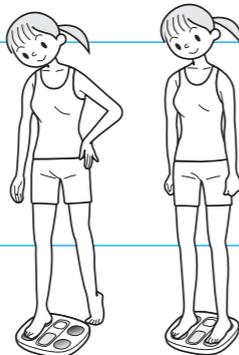
顯示部亮起目前的年月日，顯示「CAL」之後，「0.0 kg」亮燈。

開啟電源之後顯示「0.0 kg」之前勿站上或是碰觸體重計，亦不可在上面放置物品。即使未顯示「Err」（錯誤）也可能無法正確測量體重。

※「CAL」（= calibration / 測量）閃爍中，表示已經做好正確測量的預備。



2 站上體重計



3 確認測量結果

閃爍2次，通知體重值已經確定。



4 確認測量結果後 離開體重計

約30秒後自動切斷電源。

※要立即切斷電源時，按下主機OFF 開關1秒以上。

有問題嗎？有疑問時

■ 出現錯誤顯示 ※同時「嗶嗶嗶嗶」聲響三次。

錯誤顯示	原因	處理方式
Err 1	腳底與電極未密切貼合	腳底與電極密切貼合後再測量 (☞ 第23頁)
Err 2	測量姿勢不佳或是腳底與電極未密切貼合	測量時腳不要動 (☞ 第23頁)
Err 3	腳底乾燥	以濕毛巾將腳底略沾濕再測量
Err 4	身體質量值超出可測量範圍	確認設定的身長、性別、出生年月日（年齡）是否無誤 (☞ 第17頁) 即使正確設定身長、性別、出生年月日（年齡），超過可測量範圍也不能測量
Err 5	動作異常	體重計故障。
Err	顯示「0.0 kg」之前站上體重計	顯示「0.0 kg」之後再站上
	顯示「0.0 kg」之前碰觸體重計	「0.0 kg」之前不要碰觸體重計
	測量中身體移動	測量中身體不要動
	體重測量中超過測量範圍	體重超過135 kg的人不能使用

▽前
言

▽測量之前（各種設定）

▽測量方法與測量值顯示

▽有問題時與保證等

續下頁

■ 測量值異常、動作異常

這時	原因	處理方法
已經站到體重計，但仍顯示「0.0kg」，或是體重值幾乎不增加	顯示出現「0.0 kg」之前不要站上體重計	請在顯示出現「0.0 kg」時再站上體重計
體重值顯示值太高（或太低）		
測量值異常高或低 每次測量的測量值差異很大	在毛毯等柔軟地面或是凹凸地面上測量	請在硬且平的地板上測量
	腳底或是身體本身很冷，血液循環不佳	等身體溫暖等血液循環回到正常狀態下再測量
	電極部極冷	暫時放在溫暖的房間，即使碰觸電極也不感覺冷的程度再測量
	腳底乾燥	以濕毛巾將腳底略沾濕再測量
	請同時參閱附屬手冊「應用手冊」中「正確測量」（第9頁）同時閱讀	
部份結果顯示「- - - -」	本產品不能顯示17歲以下者的內臟脂肪基準、身體年齡。此外，年齡9歲以下及81歲以上者，只能顯示體重與BMI。	確認設定之出生年月日（年齡）或日期、時間是否無誤（第17頁）
開啟電源也無顯示	未裝電池	請裝電池（第9頁）
	電池方向錯誤	請依正確方向插入（第9頁）
	電池沒電	請換電池（第9頁）

這樣的情況下	原因	處理方法
要測量身體質量，但體重值確定之後，卻不能開始身體質量的測量	未設定個人編號或是來賓，（顯示部未顯示個人編號「1」「2」「3」「4」或「ゲスト」）	請先設定個人編號或是來賓之後再測量（第22頁）
忘記測量的「通知」功能中個人編號別彩色燈號在與上次測量時間不同的時間範圍閃爍	時間設定錯誤	請確認設定的時間無誤（第11頁）

電源的自動關閉

下述情況下，電源自動關閉。

- 顯示「0.0 kg」時，約1分鐘未執行任何操作時
- 個人數據資料登記等設定時，約3分鐘未執行任何操作時
- 體重確定後或是顯示測量結果時，約3分鐘未執行任何操作時（未選個人編號，只測量體重時，體重確定後，約30秒後自動切斷電源。）

※即使已遵照前述的「處理方法」仍然不能正常測量時，可能是故障。

※偶爾也可能發生因為體質造成誤差而無法測量。

※本產品故障、修理時，個人數據資料與過去測量值全都會遭到刪除，敬請諒解。為防萬一，請將測量結果記錄在紙上。

